

Tabacco, alcol e droghe/Farmaci

Cose da sapere

1. Il tabacco viene fumato nelle sigarette, nei sigari e nelle pipe. Il fumo passivo è quello che si respira nell'aria in presenza di fumatori.
2. Il tabacco da fiuto è una forma di tabacco che non viene fumato, ma masticato, annusato o tenuto in bocca.
3. Si consuma alcol quando si bevono liquori, cocktail, birra, vino e bevande leggermente alcoliche. Il contenuto di alcol in 340 dl di birra equivale al contenuto di alcol presente in 140 dl di vino o in 28 dl di un superalcolico.
4. Le sostanze stupefacenti hanno diversi nomi e forme e sono utilizzate in diversi modi. Sono sostanze stupefacenti, per esempio, la cocaina/crack, la metanfetamina, l'eroina, la marijuana e l'LSD.
5. Comuni prodotti per uso domestico, ad esempio liquidi detergenti, bombolette spray e colle, possono essere sostanze nocive se vengono annusate, inalate o bevute.
6. Anche i farmaci (sia quelli prescritti da un medico che quelli acquistati senza prescrizione, come ad esempio sonniferi, antidolorifici e integratori alimentari) possono essere sostanze nocive se non vengono utilizzate secondo le istruzioni.

Tabacco

1. La migliore cosa da fare è smettere di fumare all'inizio della gravidanza, ma smettere di fumare in qualsiasi momento sarà comunque utile per Lei e per il Suo bambino. Non è mai tardi per smettere durante la gravidanza.
2. Smettere di fumare durante la gravidanza:
 - Dà al bambino più ossigeno
 - Riduce il rischio di un parto prematuro
 - Aumenta le possibilità che il bambino abbia un peso normale e sia sano
3. L'esposizione al fumo passivo causa morte prematura e malattie nei bambini e negli adulti che non fumano.
 - Se Lei è incinta e non fuma, ma le persone intorno a Lei fumano, il bambino potrebbe nascere troppo piccolo per essere sano
 - I bambini esposti al fumo passivo sono soggetti a un maggiore rischio di raffreddori, polmonite, infezioni auricolari e asma
 - Non esiste un livello sicuro di fumo passivo



Alcol

Secondo la raccomandazione del Surgeon General, le donne non devono bere se sono incinte o potrebbero iniziare una gravidanza. Non esiste una quantità sicura, un momento sicuro o un tipo sicuro di alcol durante la gravidanza.



La sindrome alcolico fetale (FAS) è la principale conseguenza di abuso di alcol durante la gravidanza. I problemi causati dalla FAS durano tutta la vita ma possono essere prevenuti al 100%.

Droghe/Farmaci

1. L'utilizzo di sostanze stupefacenti, anche una sola volta, può danneggiare il corpo e il cervello e persino causare la morte.
2. Anche annusare, inalare o bere comuni prodotti detergenti per uso domestico, anche una sola volta, può essere fatale.
3. Usare farmaci in modo diverso dalle indicazioni fornite dal proprio medico può essere nocivo o rivelarsi fatale.



Cosa si può fare

1. Se è incinta o potrebbe iniziare una gravidanza, non usi tabacco, alcol o altre droghe. Consulti il Suo medico prima di usare qualsiasi farmaco.
2. Se sta allattando e fa uso di tabacco, alcol o altre droghe, inclusi alcuni farmaci, queste sostanze possono passare nel Suo latte ed eventualmente nuocere al Suo bambino.
3. Sia di esempio per i Suoi figli e non usi tabacco, alcol o altre droghe.
4. Occupi con i Suoi figli aree per non fumatori nei ristoranti e in altri locali.
5. Stabilisca la regola per familiari e amici che non si fuma in casa Sua e nella Sua auto.

Suggerimenti per smettere

1. La migliore cosa da fare è cessare l'uso di tabacco, alcol o altre droghe. Il personale della clinica WIC di zona potrà dirLe dove ottenere assistenza.
2. Chieda a familiari e amici di sostenere la Sua decisione di non usare tabacco, alcol o altre droghe.
3. Chiami il numero verde della Missouri Tobacco Quitline 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) per ottenere informazioni e materiali gratuiti.



Questo opuscolo è stato sviluppato in collaborazione con il Bureau of Genetics and Healthy Childhood.

DHSS è un datore di lavoro che garantisce pari opportunità. I servizi sono forniti su base non discriminatoria.

Altre forme di questa pubblicazione per persone diversamente abili possono essere ottenute rivolgendosi al Missouri Department of Health and Senior Services al numero 573-751-6204. Numero di telefono per persone mute e non udenti: 1-800-735-2966. VOCE 1-866-735-2460.



Missouri Department of Health and Senior Services, WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204, www.dhss.mo.gov/WIC